

HAARAWA. FAYYAALESSA. MI'AAWAA.

Fuduraalee fi kuduraalee irra-caalaan nyaachuuf sababiiwwan dinqisiisoo:



Miira fayyaalessa sana argadhu!

Kuduraalee irra-caalaan yommuu nyaattu gogaan kee ni fayyadama.

Daa'imman kee gaggeessa sirraa ni fudhatu!

Fuduraalee fi kuduraalee yommuu nyaattu, isaanis ni, nyaatu.

Umuriwwanhunda irratti fayyaa kee fooyyessi!

Sooratawwan humna-qabeeyyiin oomishawwan keessatti argamu kanneenis humna kee ol-kaasuuf kan kan gargaaranidha akkasumas kanneen ulfaatina kee to'atanidha. Faayiberiin soorata haalaan daakuuf ni gargaara.

Maatiwwan akkamiin akka kuduraalee fi fuduraalee irra-caalaan dabalatan dubbatu:

"Ani yeroo mara dhugaatii-cuunfaa ganama yeroo mara ni qopheessa kunis aannan, goraawwan, fi quoosxaa yookiin ispinachi waliin. Pirootinii dabalataaf dhadhaa ochloonii muraasa ni dabala."

"Gabaa qote-bultootaa irraa yommuun gara manaa dhufu, fuduraalee fi kuduraalee yommasuma nyaatnu sana ni miica. Akkasumas kuduraalee sana muraasa cireewwan hatattamaaf toorban sana keessaaf ni murmura."

"Daa'imman kiyya waan eelee sibilaa sanarra jiru hunda ni jaallatu, kanaaf nuti kuduraalee akkasumas fuduraaleeyyu ni bilcheessina, akka kookiwwaniitti."



WAA'EE WIC FMNP FI FMNP OL-AANAA

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Sagantaan Soorataa Gabaa Qote-bultootaa) qaama Special Supplemental Nutrition Program (Sagantaan Soorataa Dabalataa Addaa) dha kunis Women, Infants, and Children (WIC, Dubartoota, Daa'imman-dhiigaa, fi Daa'imman) kanneen galii gad-aanaa qabaniif. Sagantaan WIC nyaatawwan fayyaleyyii, barnoota soorataa, fi riferaa liwwan gara tajaajilawwan fayyaa fi hawaasaa kan birootti erguu ni kenna.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, WIC fi Sagantaan Soorataa Gabaa Qote-Bulatoonaa Ol-aanaa) qaama DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, Bulchiisa Gargaarsa Dullumaa fi Yeroo-dheeraa) ti. Senior FMNP'n ga'eessota galii gad-aanaa qabaniif kanneen umurii 60 oliidhaaf soorata fooyyeessa kunis nyaatawwan sooratummaa gaarii qaban haalawwan gareedhaan akkasumas gara manaa isaanif geessuudhaani.

U.S. Department of Agriculture (Dippartimentiin Qonnaa U.S.), Washington State Department of Health - Office of Nutrition Services (Mootummaa Naannoo Washington Dippartimentiin Fayyaa- Waajjirri Tajaajilawwan Soorataa), fi Washington State Department of Social and Health Services (Mootummaa Naannoo Washington'tti Dippartimentiin Tajaajilawwan Hawasummaa fi Fayyaa)- Aging and Long-Term Supports Administration WIC fi SFMNP ispoonsera godheera.

ODEEFFANNOO QUUNNAMTIIF

WIC FMNP



WEBSAAITII: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

BILBILA: 1-800-841-1410

IMEELII: FMNPteam@doh.wa.gov

Waa'ee FMNP himanna ni qabdaa? Unka Himanna teessoo kanarratti argamu fayyadamuun poostaan galchi, imelii godhu, yookiin faaksii godhi: <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket>.

FMNP OL-AANAA



WEBSAAITII: www.dshs.wa.gov/als/a/long-term-care/senior-farmers-market-nutrition-program

BILBILA: 1-800-422-3263



DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2020
Oromo

USDA'n dhiyeessaa fi hojjechiisa wal-qixxeenyadha. Senior FMNP fi WIC FMNP 'n Mootummaa Naannoo Washington wal-hin caalchisu. Bifa biraatni dookumentti kana gaafachuuudhaaf. 1-800-841-1410 tti bilibili. Maamiltoota dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maalo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov imael godhaa.



**WIC FI SAGANTAAN
SOORATAA GABAA QOTE-
BULTOONAA OL-AANAA**

**HAARAWA NYAADHU!
NAANNOODHAA BITI!
QOTE-BULTOOTA DEGGARI!**

CHEEKIWWAN GABAA QOTE-BULTOOTAA KEE FAYYADAMUU

- Hirmaatotni WIC fi FMNP Ol-aanaa cheekiwwan isaanii fayyadamuu ni danda'u kunis fuduraalee haarawa, kuduraalee haarawa, fi kuduraa-balaa haarawa bituuf (qofa) dha.
- Farmers Market itti fillanoo gabaa qotebultoota qoofa fayyadaama. Kardiin WIC gabaa qotebulootatti yookiin kusaa qotebulootatti hin fayyaadu.
- Akkasumas hirmaatotni FMNP Ol-aanaa damma bituudhaaf cheekiwwan isaanii fayyadamuu ni danda'u.
- Cheekiwwan kee waliin deebisni yookiin kennawan kennaman hin jiran.
- Cheekiwwan badan yookiin hataman ejensichatti gabaasi kunis kan cheekiwwan sana siif kennetti. Cheekiwwan kunnini bakka hin buufaman.
- Cheekiwwan kee Waxabajji 1 fi Onkoloolessa 31 giddutti fayyadamuu qabda.
- Cheekiwwan kee oomishootaa mallattoo kana qaban qofa irratti fayyadami:



Filannoo haalaan ol-aanaaf gabicha yeroodhaan dhaqi!



Gabaa qote-bultootaa sanatti waan haarawa ta'e yaali!

Fakkeenyaaf ilaaluu fi qabiyyeedhaaf qote-bulicha irraa gaaffadhu.

FUDURAALEE FI KUDURAALEE KIYYA AKKAMITTAN KUUSAA?

- kuduraalee irra-jireessaan firijji kee keessa kuusi! Oomishaawwan haarawa kanneen akka magarisawan baalaa fi goraawwan otoo hin miiciin kuusaa jabaa keessa kaa'i. Otoo hin fayyadamiin dura yerooma sana oomishawwan hunda bishaan yaa'un miici. Baalli magarisniwan akkasumallee bishaan qorraa keessa gadi cuqqaalanii yeroo muraasaaf jijiirun horgufuun dhiqamuu ni danda'u.
- Kuduraalee kanneen akka qullubbiwanii fi dinnichawwanii iddo qoraa, kuusaa dukkanaa'aa yookiin keessoo qorraati kuusi. Firijji keessa miti!
- Timaatimiiwanii fi fuduraalee hin bilchaatiin tempireechara kutaa manaa keessatti kuusi, yeroo mara iddo diriira yookiin shelfii irratti yookiin minjalarratti.
- Yeroo dheeraa kuusuuf, oomisha cabbeessuu yookiin xaasaan kuusuu filadhu. Irra-caalaan barachuuf, kana barbaadi: Kuusaa Nyataaf Gorsawwan Yeroonii.

GORSAWWAN KUDURAALEE FI FUDURAALEE SOORATAWWAN FI CIREEWAN IRRATTI DABALUUF

- ✓ Kuduraa argachuuf haala salphisi. Kuduraalee dheedhii kanneen akka kaarootiiwwan, birookolii, atarawwan ariitoo, yookiin raafuu abaaboo dafii murmuruu itti fufi.
- ✓ Yeroo nyaataatti kuduraalee yookiin fuduraalee dheedhii murmuraman caabiidhaan minjaala irra kaa'i.
- ✓ Goraawwanii fi kookiwwan dhangaan fi itittuu akka gammachiisaa ta'uun fi mi'aawaa taasisu!
- ✓ Yeroo-laaqanaatti nyaata keetti salaadii itti dabali!
- ✓ Saanii golboo fuduraa qabaadhu. Saanii golboo kamittiyyu fuduraa haarawa dabali. Kuusaa kee irratti qabaadhu!
- ✓ Salaadii Halkanii kee Qopheeffachuu Qabaadhu! Kuduraalee murmuraman, lukkuu yookiin baaqelaawwan bilchaatan, baaduu caccabfame, dhiyeessi, akkasumas waan haarawa ta'e kan akka apili kukutame dabali.
- ✓ Akka nyaata-cinee waan akka ariitiin tol famutti argachuu feetaa? Salaadii fuduraa qopheessi. Cuunfaa burtukaanaa cabbeeffame maankaadhaan itti maki dhandhama dabalataa irratti xiyyeffadhu.
- ✓ Fuduraaleen bonaa hunduu yeroo wal-fakaataatti bilchaatu? Dhugaatii qopheessi, yookiin kukuti akkasumas bishaan xiqqoo keessatti bilcheessi dabalataan keekii haphii irratti naqi, yookiin malmaraataa qopheessi! Weebaayitii qabiyyee jaallatamaa kee irraa qabiyyeewan malmarataa salphaacaqasi.